

**КОНЦЕНТРИРОВАННЫЙ МЕТОД ВОСПИТАНИЯ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ
СПОСОБНОСТЕЙ У ЮНЫХ ГРЕБЦОВ-КАНОИСТОВ НА 2-ОМ ЭТАПЕ ОБСЛЕДОВАНИЯ
(ПРОДОЛЖЕНИЕ ФОРМИРУЮЩЕГО ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ЭКСПЕРИМЕНТА)**

**Е.А. Масловский, А.А. Шакуро, А.Н. Яковлев,
Е.Е. Лебедь-Великанова**

Полесский государственный университет, Республика Беларусь, Пинск

Цель проведения второго блока педагогического эксперимента была идентична первому, а именно – повышение уровня функциональной, скоростно-силовой подготовленности. Если обратиться к результатам таблицы 8, то видно, что объемы тренировочной работы, в сравнении с первым блоком педагогического эксперимента больше на 744 минуты. Это вызвано, прежде всего, тем, что первый блок педагогического эксперимента длился 24 дня, а второй – 48 дней. Анализируя же объемы скоростно-силовой подготовки, заметим, что и средств этой направленности было больше на 668 минут «чистого» времени. Объёмы скоростно-силовой работы в своем процентном соотношении к

объёму тренировочной работы составил 40 %, что на 18,8 % больше чем в первом блоке педагогического эксперимента.

Таблица 8 - Состав тренировочных средств и объём работы в период 8-ми недельной концентрированной скоростно-силовой подготовки на этапе базовой подготовки подготовительного периода годового цикла.

№ п/п	Применение средств подготовки	«Чистое» время, затраченное на их выполнение (мин)
Средства ОФП		
1.	Бег	240
2.	ОРУ	480
3.	Скоростно-силовая подготовка (круговая тренировка)	1216
4.		
5.	Игры	300
Средства специальной подготовки		
6.	СТТД на суше	320
7.	СТТД на воде	160
8.	СУ (тяги пружины)	352
Средства соревновательной подготовки		
9.	Учебно-тренировочные схватки	840
10.		
ИТОГО		3928

Более подробно рассмотрим 2-ой блок скоростно-силовой подготовки разработанной методики. Во время проведения второго блока педагогического эксперимента в круговых тренировках скоростно-силового характера были реализованы коррекции обеспечивающие более высокий прирост уровня физической подготовленности гребца. Сущность этих коррекций состояла в том, чтобы при переходе на двадцатисекундные режимы работы (только на последних двух неделях блока) можно было бы целенаправленно развивать те физические качества и функции, которые обеспечивали быстроту мышечного сокращения. Всего проведено во втором блоке педагогического эксперимента 48 тренировок скоростно-силового характера, 36 первых из них развивали гликолитическую мощность и ёмкость энергообеспечения мышечного сокращения (40-секундная работа), а последующие еще 12 тренировок совершенствовали креатинфосфатные механизмы энергообеспечения мышечного сокращения (20-секундная работа). После выполнения такой программы удалось значительно повысить мощность и ёмкость энергетической мышечной деятельности спортсменов.

В таблицах 9, 10 и 11 представлена динамика показателей физической подготовленности гребцов после применения средств скоростно-силовой подготовки.

Таблица 9- Динамика показателей скоростно-силовой подготовленности в период применения 8-ми недельного блока концентрированной подготовки

№ теста	тесты	Исход. уровень	Этап ССП 2 нед. 4 нед. 6 нед. 8 нед.
1.	Время 10 подтягиваний	12,69±0,24	12,56±0,22 12,43±0,298 12,52±0,199 12,97±0,24
2.	Челночный бег 3*10 м	7,27±0,19	7,19±0,135 7,18±0,103 7,34±0,19 7,94±0,135
3.	Время 10 тяг пружины	20,55±0,316	20,3±0,226 20,14±0,195 20,64±0,285 21,0±0,27
4.	Время 30тяг пружины	56,36±0,256	56,18±0,29 55,98±0,29 56,08±0,301 56,77±0,325
5.	Время 10запрыгиваний на высоту 0,7 м	10,83±0,008	10,7±0,125 10,52±0,103 10,62±0,21 11,23±0,17
6.	Прыжок в длину с места	203,7±2,17	205,3±2,06 206,8±2,2 204,7±2,71 199,2±2,2

После применения 8-ми недельного блока скоростно-силовой подготовки наблюдается

кумулятивный эффект тренировки, который позволяет через 4–8 недель вывести организм спортсмена на более высокий уровень функциональный уровень.

Результаты педагогических тестирований проведенных также до и после 2-ого блока скоростно-силовой подготовки, подтверждают прирост исходного уровня физической подготовленности испытуемых.

Таблица 10 Динамика показателей скоростно-силовой подготовленности гребцов в период реализации отставленного тренировочного эффекта после 8-ми недельной концентрированной подготовки (Этап ОТЭ), ($X \pm \sigma$).

№ теста	Тесты	Этап ОТЭ			
		2 нед.	4 нед.	6 нед.	8 нед. 10 нед.
1.	Время 10 подтягиваний	12,69±0,314	12,34±0,117	11,87±0,34	11,27±0,21 11,39±0,2
2.	Челночный бег 3*10 м	7,71±0,16	7,42±0,19	7,05±0,165	6,64±0,155 6,73±0,145
3.	Время 10 тяг пружины	20,72±0,29	20,37±0,267	20,07±0,306	19,6±0,32 19,67±0,334
4.	Время 30тяг пружины	56,45±0,296	56,02±0,215	55,66±0,288	55,3±0,334 55,4±0,288
5.	Время 10 запрыгиваний на высоту 0,7 м	11,03±0,15	10,75±0,183	10,4±0,12	10,2±0,135 10,27±0,156
6.	Прыжок в длину с места	202,2±2,6	204,9±2,6	209,8±2,4	213±2,71 212±2,31

Таблица 11 Прирост показателей скоростно-силовой подготовленности после применения 8-ми недельной концентрированной подготовки

№ п/п	Тесты	Показатели До exper. После exper.	Прирост результатов в %	t	p
1.	Время 10 подтягиваний	12,69±0,24 11,27±0,21	-11,18	22,9	<0,05
2.	Челночный бег 3*10 м	7,27±0,19 6,64±0,155	-8,66	9,75	<0,05
3.	Время 10 тяг пружины	20,55±0,316 19,6±0,32	-4,62	9,79	<0,05
4.	Время 30тяг пружины	56,36±0,256 55,3±0,334	-1,88	17,96	<0,05
5.	Время 10 запрыгиваний на высоту 0,7 м	10,83±0,008 10,2±0,135	-5,81	13,61	<0,05
6.	Прыжок в длину с места	203,7±2,17 213±2,71	4,56	9,13	<0,05

Приросты в показателях первого и второго блока различны. Объяснить разницу в проценте прироста можно различием в исходном уровне готовности спортсменов перед блоками педагогического эксперимента. Уровень функциональной подготовленности у каждого испытуемого имеет свои пределы и поэтому, стартуя в последующем с более высокого уровня готовности, можно добиться только более низких результатов по всему комплексу исследуемых показателей.

Анализ результатов обследования показал, что все исследуемые показатели постепенно возрастают и наивысших значений достигают на 8-ой неделе реализации отставленного тренировочного эффекта.

Самый лучший результат прироста в прыжках в длину составил 16 см, во времени выполнения 10 подтягиваний – 1,8 сек, в челночном беге 3*10 м – 0,8 сек, во времени выполнения 10 тяг пружины – 1,4 сек, 30тяг пружины – 1,3 сек, 10 запрыгиваний на высоту 0,7 м – 0,9 сек. Здесь можно предположить, что чем ниже уровень физической подготовленности у некоторых спортсменов в начале эксперимента, тем выше прирост в исследуемых параметрах в конце. Однако если анализировать процент прироста в исследуемых показателях, то установлено, в прыжках в длину он составил 4,56 % (при $t=9,13$, $p<0,05$), в 10 подтягиваниях – 11,18 % (при $t=22,9$, $p<0,05$), в челночном беге 3*10 м – 8,66 % (при $t=9,75$, $p<0,05$), в 10 тяг пружины – 4,62 % (при $t=9,79$, $p<0,05$), в 30тяг пружины – 1,88 % (при $t=17,96$, $p<0,05$), в 10 запрыгиваниях на высоту 0,7 м – 5,81 % (при $t=13,61$, $p<0,05$). Эти результаты и показывают, насколько с педагогической точки зрения вырос (улучшился)

уровень физической подготовленности гребцов, участвующих в эксперименте. Для более наглядного восприятия сделаем сравнительный анализ приростов показателей скоростно-силовой подготовленности, которые произошли за время эксперимента (таблица 13).

Таблица 13 Прирост показателей скоростно-силовой подготовленности после проведения педагогического эксперимента

№ теста	Тесты	Группа	Показатели До exper. После exper.	Прирост в %	t	p
1.	Время 10 подтягиваний	ЭГ	13,98±0,27	-19,38	29,45	<0,05
		КГ	11,27±0,21 13,8±0,12 13,22±0,14	-4,2	14,28	<0,05
2.	Челночный бег 3*10 м	ЭГ	7,79±0,296	-14,76	13,85	<0,05
		КГ	6,64±0,155 7,5±0,1 7,7±0,15	-4,4	15	<0,05
3.	Время 10 тяг пружины	ЭГ	21,14±0,352	-7,28	13,27	<0,05
		КГ	19,6±0,32 21,0±0,11 20,5±0,11	-2,38	17,3	<0,05
4.	Время 30 тяг пружины	ЭГ	56,98±0,33	-2,94	17	<0,05
		КГ	55,3±0,334 56,8±0,13 56,3±0,087	-0,88	16,6	<0,05
5.	Время 10 запрыгиваний на высоту 0,7 м	ЭГ	11,71±0,163	-12,89	25	<0,05
		КГ	10,2±0,135 11,6±0,125 11,1±0,2	-4,31	16,6	<0,05
6.	Прыжок в длину с места	ЭГ	194,2±2,77	9,13	17,75	<0,05
		КГ	213±2,71 198±1,8 204,3±1,2	3,18	11,73	<0,05

Согласно полученным данным (табл.13), прирост в показателях скоростно-силовой подготовленности больше у борцов экспериментальной группы. Время выполнения 10 подтягиваний улучшилось в экспериментальной группе на 19,38 %, а в контрольной на 4,2 %; время выполнения теста челночный бег 3*10 м в экспериментальной группе на 14,76 %, а в контрольной - на 4,4 %; время выполнения 10 тяг пружины улучшилось в экспериментальной группе на 7,28 %, а в контрольной – на 2,38%; время выполнения 30 тяг пружины в экспериментальной группе улучшилось на 2,94 %, а в контрольной – на 0,88%; время выполнения 10 напрыгиваний на высоту 0,7 м улучшилось в экспериментальной группе на 12,89%, а в контрольной - на 4,31%; результат в прыжках в длину с места улучшился в экспериментальной группе на 9,13%, а в контрольной – на 3,18%.

Наибольший прирост в экспериментальной группе оказался во времени выполнения 10 подтягиваний на перекладине и составил 19,38 %, а наименьший во времени выполнения 30 тяг пружины и составил 2,94%. В контрольной группе наибольший прирост оказался во времени выполнения челночного бега 3*10 м и составил 4,4%, а самый наименьший также во времени выполнения 30 тяг пружины и составил 0,88%.

Результаты контрольных испытаний, проведенных до начала и по окончании эксперимента, позволили установить, что различия в приростах оказались статистически достоверными.

По результатам проведенного исследования, было установлено, что применение **разработанной методики с применением блоков концентрированной скоростно-силовой подготовки** позволяет более существенно повысить уровень скоростно-силовой подготовленности юных гребцов. Планировать блоки подготовки необходимо с учетом календаря соревнований. Все контрольные и главные соревнования должны приходиться на период наибольшей реализации отставленного тренировочного эффекта.